



Side Lunges met dumbbell (floor touch)

Deze Spartacus-oefening is een uitdagende oefening die niet alleen de spierkracht vergroot in je onderlichaam, maar ook je hartslag en fatburn een flinke boost geeft!

Neem een paar dumbbells en houdt ze op armlengte naast je lichaam. Hef je linkerbeen (lichtjes) en zet een grote stap naar links. Terwijl je een stap opzij zet, duw je je heupen naar achteren en laat je je lichaam zakken door door je knieën te buigen.

Terwijl je je lichaam laat zakken, buig je lichtjes voorover en raak je de vloer met de dumbbells.

Doe alle herhalingen met je linkerbeen (gedurende een minuut) en herhaal dan met je rechterbeen. Drie series per zijde.

Indien dit te zwaar is, kan je dezelfde oefening ook zonder dumbbells uitvoeren en tracht je de vloer te raken met je handen.

Het is belangrijk dat je tenen altijd voorwaarts gericht zijn.



Spiergroepen o.a. : - Quadriceps (benen)
- Gluteus Maximus (billen)
- Adductoren (binnenkant been)



Volg Health Center Group op Facebook en je krijgt nog meer tips en interessante info over deze oefening op je prikbord